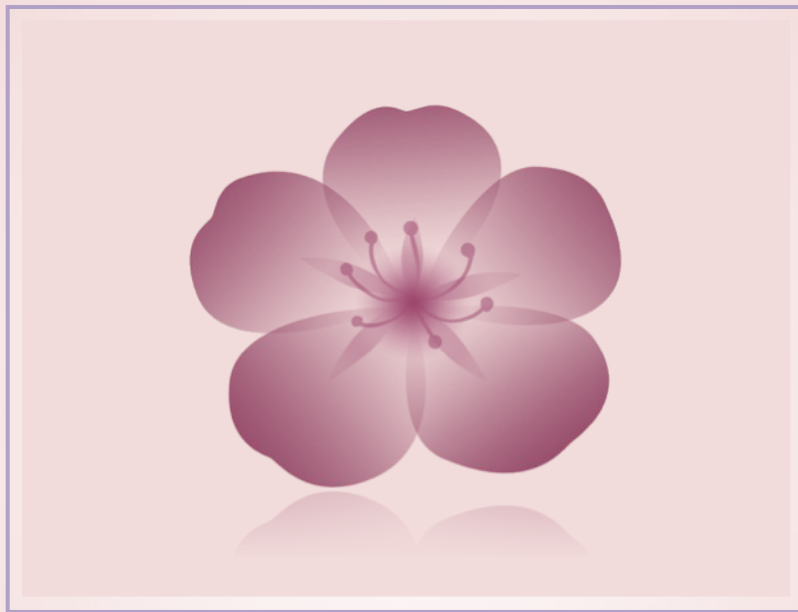


# L'ÉPUISEMENT

---

MATERNEL



SANDRINE DIXNEUF

PSYCHOLOGUE

CABINET: 3 AVENUE DE LA PRODUCTION  
QUARTIER SAINTE THERESE-ROND POINT DE VANNES  
44 100 NANTES

TÉL: 06 84 56 35 14

## Qu'est-ce que l'épuisement maternel ou le "burn-out"

### I Définition:

On parle d'épuisement maternel ou burn-out maternel quand une mère se sent contamment épuisée physiquement et psychologiquement.

Cet épuisement est une réponse de l'organisme soumis à des situations répétitives de stress (l'accouchement, le maternage, les tâches du quotidien, le travail, l'éducation des enfants...).

Il concerne de plus en plus de femmes qui cherchent sans relâche à tout faire bien, tout contrôler, à être des mères "idéales". Elles y épuisent toutes leurs forces.

On a l'habitude d'utiliser le terme de **burn-out** dans le monde du travail pour les salariés qui cherchent la perfection jusqu'à l'épuisement professionnel. Ils y consomment toute leur énergie physique et psychologique.

### II Les symptômes:

C'est d'abord de la **fatigue** physique: des difficultés à se lever le matin avec un sentiment d'être vidée. L'activité peut être réduite au minimum.

Ensuite le quotidien vis-à-vis des enfants devient mécanique, les **gestes se font sans envie ni plaisir**.

Pour essayer d'économiser ses forces, la mère prend ses **distances notamment sur le plan affectif**.

Cela aboutit à **des attitudes négatives ou**

**détachées** vis-à-vis des enfants. Les mères qui souffrent d'épuisement deviennent "absentes" "vides", le bruit des enfants les exède et la moindre dispute déclenche **un sentiment d'agression intense et de l'irritabilité**. Ces mamans développent **un sentiment de culpabilité** car elles se rendent compte de leurs réactions disproportionnées après coup.

Un grain de sable dans l'organisation quotidienne déclenche un stress provoquant un geste inhabituel (une fessée, une punition...), une parole violente qu'on regrette; à la culpabilité s'ajoute un **découragement intense**. Elles se dénigrent, se **déconsidèrent et perdent confiance en elles**. C'est bien plus que du surmenage.

## **IV Comment le différencier de la dépression post-partum?**

Cet épuisement apparaît n'importe quand et pas seulement dans les premiers mois après l'accouchement.

Il est encore plus tabou que la dépression post-partum. Comment avouer penser, même une seconde, jeter son enfant par la fenêtre ou s'enfuir le plus loin possible de la maison... ou reconnaître qu'on a peu de plaisir à s'occuper de ses propres enfants.

## **V Le mécanisme de cet épuisement:**

### **1. La maternité est idéalisée**

La société actuelle idéalise la maternité comme étant seulement du bonheur. La femme maîtrise

son désir d'enfant, elle accouche sans douleur et tend à s'accomplir dans son travail...tout semble lui être facilité.

L'enjeu est fort puisque c'est la perfection qui est attendue. La maternité est le domaine où la femme doit s'accomplir totalement.

## **2. La déception**

Les femmes sont parfois persuadées que la naissance les comblera de bonheur et uniquement de cela...alors elles se jettent tête baissée dans l'aventure à la recherche de la perfection. Or être mère peut parfois être difficile.

Les nuits courtes avec des jeunes enfants qui peinent à mettre en place un sommeil harmonieux, les journées longues et organisées au millimètre, un travail à plein temps, le manque d'envie face aux tâches ménagères répétitives et peu gratifiantes, des enfants exigeants mais une grande envie de leur faire plaisir, un manque de reconnaissance face au congé parental (quand c'est le cas) souvent apparenté à des vacances ou du temps à organiser en toute liberté... les journées sont trop courtes! Voilà des facteurs de stress qui mettent les mères en difficulté.

Dès le premier enfant ou bien plus tard pour d'autres, la fatigue et la déception s'installent, les doutes et la culpabilité se mélangent et la souffrance isole.

## **3. Renoncer ou s'épuiser**

Un "lacher prise" est nécessaire, accepter de ne pas être parfaite. La maternité c'est autant de moments merveilleux que difficiles: c'est l'épreuve de la réalité. Quand une femme ne renonce pas, elle s'accroche au rêve de la perfection maternelle

jusqu'à l'épuisement.

#### **4. Conséquences:**

La mère épuisée se sent seule et incomprise, mal aidée, peu soutenue, jamais satisfaite d'elle-même. Elle cherche à tout réussir mais tout lui échappe. Un sentiment d'être toujours sollicitée et débordée, elle a alors l'impression de ne pas avoir assez de temps pour personne : ni pour elle, ni pour ses enfants, ni pour son couple.

Mais elle estime paradoxalement que la charge de maternage lui incombe sans partage. Elle n'arrive pas à déléguer, et se retrouve forcément dans l'impasse, et en souffre.

## **VI Que faire face au burn-out maternel ?**

Le conseil est souvent difficile et mal vécu. Comment faire si on ne parvient pas à le suivre! Les recettes? Les mamans les ont souvent déjà essayées!

C'est bien plus que cela, l'important est avant tout d'échanger, de communiquer, de parler de sa souffrance. Rompre l'isolement et le cercle infernal de cet épuisement.

Ensemble, dans un lien de solidarité et sans jugement, on décrypte le mécanisme de cet épuisement propre à chacune des mères, on donne du sens à l'envie d'être parfaite, on decode les enjeux affectifs. Ce soutien permet rapidement de retrouver sa propre boussole de maman.

## **V Lectures:**

- Allenou (Stéphanie), **Mère épuisée**, Les liens

qui libèrent, 2011

Récit poignant, témoignage d'une mère face à la maternité. Sans tabou, elle livre sa perte de contrôle, ses sentiments d'isolement, de doute, de peur dans notre société qui idolâtre la maternité

←

• Marinopoulos (Sophie), **Dans l'intime des mères**, Ed. Marabout, 2010

← Sophie Marinopoulos raconte toutes ces mères : celles que la grossesse rend heureuses ou malheureuses, celles qui souffrent de ne pas avoir d'enfant, celles qui ont peur de son arrivée, celles qui renoncent à lui, celles qui culpabilisent de ne pas l'aimer suffisamment, encore trop nourries de l'idée de l'instinct maternel...

←

←

• Dagenais (Isabelle), **Etre maman, pour le meilleur et pour le pire** Ed. de Mortagne, 2011

L'aventure de la maternité. Ouvrage qui donne des conseils, propose des questionnaires pour réfléchir. Un ouvrage qui aide à prendre du recul et qui incite à se donner du temps pour devenir une mère.

• **Diablotin, tintamarre, mère à bout !**

Francesca Del Rosso Ed. Fleuve noir, 2012

Ce livre est destiné aux mères et futures mères qui n'osent pas dire ce qu'elles pensent tout bas. Un livre qui fait du bien et qui se permet de mettre en avant les mauvais côtés de la maternité et du maternage. C'est drôle, déculpabilisant tout en donnant des conseils avisés.